

**PENGARUH LATIHAN *PRECISION WITH TEMPO* TERHADAP
AKURASI PUKULAN *GROUNDSTROKE* PADA
UKM TENIS LAPANGAN UNY**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

Fathoni Hidayat

NIM 15602244006

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2019

**PENGARUH LATIHAN *PRECISION WITH TEMPO* TERHADAP
AKURASI PUKULAN *GROUNDSTROKE* PADA
UKM TENIS LAPANGAN UNY**

Oleh:
Fathoni Hidayat
NIM. 15602244006

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari latihan “*precision with tempo*” terhadap akurasi teknik pukulan *groundstroke* pada Unit Kegiatan Mahasiswa Tenis Lapangan Universitas Negeri Yogyakarta.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, metode penelitian eksperimen semu ini menggunakan metode *one group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain UKM Tenis Lapangan UNY. Sampel dalam penelitian ini adalah 12 pemain UKM tenis lapangan UNY yang tingkat akurasi teknik pukulan *groundstroke*-nya masih rendah, bukan pemain inti UNY dan pemain dalam level menengah. Instrumen untuk tes yang digunakan adalah *Hewitt Tennis Test* untuk menilai tingkat akurasi dengan melakukan pukulan *groundstroke forehand* dan *backhand* dengan menggunakan target yang telah ditentukan. Adapun teknik analisis data menggunakan uji *paired-t test*, yaitu dengan maksud untuk membandingkan nilai rerata dari hasil *pre-test* dan *post-test* sebelum dan sesudah perlakuan dengan sampel yang sama. Sebelum uji *paired-t test*, terlebih dahulu uji normalitas dan uji homogenitas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan metode latihan *precision with tempo*, rata-rata skor *groundstroke forehand* maupun *groundstroke backhand* mengalami peningkatan, yaitu *groundstroke forehand* sebesar 2,77 dan *groundstroke backhand* sebesar 3,87. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh model latihan “*precision with tempo*” terhadap akurasi pukulan *groundstroke* pada UKM Tenis Lapangan UNY.

Kata Kunci: Akurasi, *Groundstroke*, Tenis Lapangan.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fathoni Hidayat
NIM : 15602244006
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul : Pengaruh Latihan *Precision with Tempo* terhadap Akurasi Pukulan *Groundstroke* pada UKM Tenis Lapangan UNY

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri di bawah tema penelitian payung dosen atas nama Dr. Abdul Alim, M.Or., Jurusan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Tahun 2019. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 08 Maret 2019

Yang Menyatakan,



Fathoni Hidayat
NIM. 15602244006

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

PENGARUH LATIHAN *PRECISION WITH TEMPO* TERHADAP
AKURASI PUKULAN *GROUNDSTROKE* PADA
UKM TENIS LAPANGAN UNY

Disusun oleh:



Fathoni Hidayat

NIM 15602244006

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 8 Maret 2019

Mengetahui,

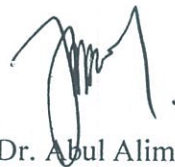
Ketua Program Studi



CH. Fajar Sri Wahyuniati, S.Pd., M.Or.
NIP 19711229 200003 2 001

Disetujui,

Dosen Pembimbing,



Dr. Abul Alim, M.Or.
NIP. 198211292006041001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH LATIHAN *PRECISION WITH TEMPO* TERHADAP AKURASI
PUKULAN *GROUNDSTROKE* PADA
UKM TENIS LAPANGAN UNY

Disusun oleh:
Fathoni Hidayat
NIM 15602244006

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 19 Maret 2019

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua Penguji/Pembimbing Dr. Abdul Alim, S.Pd. Kor., M.Or.		9/19 /4
Sekretaris Danardono, S.Pd., M.Or.		9/19 /4
Penguji Ngatman, M.Pd.		9/19 /4

Yogyakarta, 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001₀

HALAMAN PERSEMBAHAN

Seiring doa dan rasa syukur kehadiran Allah SWT, karya ini dipersembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Suyitno dan Ibu Rini Kusharjanti yang selalu memberikan kasih sayang yang sangat tulus, dukungan baik moril maupun materiil, serta doa-doa terbaik dalam setiap sholatnya untuk penulis.
2. Kakak saya, Very Unggul Permatasari yang selalu memberikan inspirasi, semangat, dan motivasi.

MOTTO

"Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua."

(Aristoteles)

"Orang-orang yang sukses telah belajar membuat diri mereka melakukan hal yang harus dikerjakan ketika hal itu memang harus dikerjakan, entah mereka menyukainya atau tidak." (Aldus Huxley)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Latihan *Precisison with Tempo* terhadap Akurasi Pukulan *Groundstroke* pada UKM Tennis Lapangan UNY” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

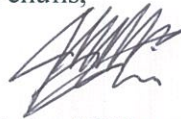
1. Dr. Abdul Alim, M.Or., selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. CH. Fajar Sri Wahyuniati, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga sekaligus Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
3. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si., selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing penulis selama menempuh studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

5. Teman-teman UKM Tenis Lapangan UNY, yang telah membantu penulis dalam pengambilan data penelitian.
6. Teman-teman kontrakan Jalan Rasamala 10B, terima kasih telah memberikan dukungan kepada penulis dalam penyusunan TAS ini.
7. Semua pihak, yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, terima kasih atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan TAS ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca yang budiman atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 08 Maret 2019

Penulis,



Fathoni Hidayat
NIM. 15602244006

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	7

1. Hakikat Tenis Lapangan.....	7
2. Hakikat <i>Groundstroke</i>	14
3. Hakikat Akurasi.....	15
4. Hakikat <i>Precision with Tempo</i>	17
5. Hakikat UKM Tenis Lapangan UNY.....	18
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	19
C. Kerangka Berpikir.....	20
D. Hipotesis Penelitian.....	21

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	22
B. Definisi Operasional Variabel.....	22
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	24
1. Populasi Penelitian.....	24
2. Sampel Penelitian.....	25
D. Teknik Pengumpulan Data.....	25
E. Teknik Analisis Data.....	28
1. Uji Normalitas.....	29
2. Uji Homogenitas.....	29
3. Uji Hipotesis.....	30

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian.....	31
B. Hasil Penelitian.....	31
C. Analisis Data.....	32

1. <i>Forehand</i>	32
a. <i>Pretest</i>	32
b. <i>Posttest</i>	33
c. Peningkatan/ Perubahan.....	35
2. <i>Backhand</i>	36
a. <i>Pretest</i>	36
b. <i>Posttest</i>	38
c. Peningkatan/ Perubahan.....	39
3. Uji Normalitas.....	41
4. Uji Homogenitas.....	41
5. Uji Hipotesis.....	42
D. Pembahasan	43
E. Keterbatasan Penelitian.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	48
B. Implikasi.....	48
C. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN-LAMPIRAN	52

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi dan <i>pretest forehand</i>	32
Tabel 2. Distribusi frekuensi <i>pretest forehand</i>	32
Tabel 3. Deskripsi dan <i>posttest forehand</i>	33
Tabel 4. Distribusi frekuensi <i>posttest forehand</i>	34
Tabel 5. Deskripsi dan kemampuan peningkatan kemampuan <i>forehand</i>	35
Tabel 6. Peningkatan kemampuan <i>forehand</i>	35
Tabel 7. Deskripsi data <i>pretest backhand</i>	36
Tabel 8. Distribusi frekuensi <i>pretest backhand</i>	37
Tabel 9. Deskripsi <i>posttest backhand</i>	38
Tabel 10. Distribusi frekuensi <i>posttest backhand</i>	38
Tabel 11. Deskripsi dan kemampuan peningkatan kemampuan <i>backhand</i>	39
Tabel 12. Peningkatan kemampuan <i>backhand</i>	40
Tabel 13. Uji Normalitas.....	41
Tabel 14. Uji Homogenitas.....	42
Tabel 15. Uji Hipotesis.....	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Tenis.....	8
Gambar 2. Jenis Pegangan Raket	9
Gambar 3. Gerakan Teknik Servis.....	11
Gambar 4. Daerah Sasaran Test <i>Forehand</i> dan Test <i>Backhand</i>	28
Gambar 5. Distribusi Persentase Data <i>Pretest</i> Kemampuan <i>Forehand</i>	33
Gambar 6. Distribusi Persentase Data <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Forehand</i>	34
Gambar 7. Rata-rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Forehand</i>	36
Gambar 8. Distribusi Persentase Data <i>Pretest</i> Kemampuan <i>Backhand</i>	37
Gambar 9. Distribusi Persentase Data <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Backhand</i>	39
Gambar 10. Rata-rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Backhand</i>	40
Gambar 11. Pelaksanaan <i>Pretest Backhand Groundstroke Backhand</i>	73
Gambar 12. Pelaksanaan <i>Posttest Forehand Groundstroke</i>	74
Gambar 13. Foto Bersama Sampel Penelitian.....	75

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Pengesahan Proposal TAS.....	53
Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS.....	54
Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	55
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian UKM Tennis Lapangan UNY.....	56
Lampiran 5. Program Latihan.....	57
Lampiran 6. Sesi Latihan.....	58
Lampiran 7. Biodata.....	63
Lampiran 8. Data <i>Pretest</i>	64
Lampiran 9. Data <i>Posttest</i>	65
Lampiran 10. Daftar Hadir.....	66
Lampiran 11. Data Statistik.....	67
DOKUMENTASI.....	72

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan hal yang sangat penting dan dibutuhkan oleh tubuh. Manfaat olahraga bagi kesehatan jelas sangat banyak dan bisa dirasakan oleh setiap orang. Tidak bisa dipungkiri bahwa olahraga menjadi salah satu gaya hidup yang wajib dilakukan oleh setiap orang untuk bisa membuat tubuhnya tetap sehat dan bugar. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan fungsional jasmani, rohani dan sosial, selain itu olahraga juga membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya.

Saat ini, terdapat berbagai macam olahraga yang dapat memberikan manfaat yang besar bagi kesehatan tubuh, salah satunya olahraga tenis lapangan. Tenis lapangan merupakan olahraga yang sangat tua. Terekam pada pahatan yang dibuat sekitar 1500 tahun sebelum masehi di dinding sebuah kuil di Mesir yang menunjukkan representasi dari permainan bola tenis dan dimainkan pada saat upacara keagamaan. Olahraga ini berkembang paling pesat di Inggris serta daerah-daerah jajahannya, pada tahun 1877 diadakan untuk pertama kalinya turnamen tennis di Wimbledon. Melalui olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana untuk mengembangkan kemampuan, pengalaman bepergian dan bertanding yang mendatangkan kegembiraan dan kepuasan. Menurut Sukadiyanto (2004: 2) petenis adalah manusia

yang merupakan satu totalitas sistem psikofisik yang kompleks yang menggeluti permainan tenis. Olahraga tenis lapangan adalah olahraga yang tidak mengenal usia, jenis kelamin, keterbatasan fisik atau cacat fisik dan latar belakang pemain tenis lapangan. Olahraga ini dapat dilakukan siapa saja, tanpa ada syarat yang membatasi orang untuk melakukan olahraga ini bahkan mampu berprestasi di bidang tenis lapangan. Struktur dan fungsi yang baik dalam tubuh adalah dambaan bagi setiap manusia. Dalam olahraga tenis lapangan sendiri juga dibutuhkan struktur dan fungsi tubuh yang baik. Akan tetapi sehat saja tidak cukup, asupan gizi yang seimbang juga mempengaruhi dalam bermain Tenis Lapangan.

Olahraga Tenis Lapangan mempunyai ciri khas tersendiri. Menurut Soediharso (2001: 7) teknik pukulan dalam bermain Tenis ada lima macam yaitu: *groundstroke, service, volley, smash, lob*. Olahraga Tenis Lapangan mempunyai laju bola yang sangat cepat dan alat pukul yang menggunakan senar, sehingga olahraga ini kaya akan variasi permainan. Oleh karena itu, seorang atlet Tenis Lapangan harus memahami dengan benar mengenai kapan waktu yang tepat bagi seorang atlet untuk memukul bola yang datang dari arah lawan. Seorang atlet harus memperhitungkan kecepatan dan mengetahui arah putaran bola serta memperhitungkan arah putarannya. Beberapa hal tersebut di atas secara keseluruhan harus dapat dilakukan dalam waktu yang singkat. Keberhasilan dalam permainan tenis untuk seorang atlet harus melewati sepuluh komponen fisik menurut Sajoto (1988: 58), yaitu: (1) kekuatan, (2) daya tahan, (3) power, (4)

kecepatan, (5) kelentukan, (6) keseimbangan, (7) koordinasi, (8) kelincahan, (9) ketepatan/*accuracy*, (10) reaksi.

Permainan Tenis Lapangan adalah permainan yang penuh dengan risiko kesalahan. Berdasarkan hasil pengamatan para pakar di bidang permainan Tenis Lapangan pada setiap tingkat pemain, bahwa hanya sekitar 15% perolehan angka yang dihasilkan oleh petenis dari pukulan yang tepat dan akurat. Selebihnya 85% perolehan angka dihasilkan akibat dari kesalahan lawan dalam memukul bola (USTA, 1996: 3). Kesalahan dilakukan oleh petenis dapat berupa hasil pukulan bola yang menyangkut di net, ke luar dari daerah lapangan permainan, atau penerapan taktik yang tidak tepat sehingga menguntungkan bagi lawan.

Untuk mengurangi risiko dalam permainan Tenis Lapangan salah satunya pukulan yang keluar dari daerah permainan diperlukan tingkat akurasi dalam bermain Tenis Lapangan. Akurasi atau ketepatan menurut Sikumbang dkk (1982: 11) mengemukakan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang mengontrol gerakan-gerakan *volunteer* untuk suatu tujuan. Akurasi dalam permainan tenis sangat penting peranannya. Secara umum, pukulan apa saja yang kita lakukan dalam tenis sangat membutuhkan akurasi atau ketepatan. Sebab kalau tidak mempunyai akurasi atau ketepatan pukulan dalam Tenis Lapangan maka akan sangat merugikan bagi atlet itu sendiri dalam hal performa kualitas permainan.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di Unit Kegiatan Mahasiswa Tenis Lapangan Universitas Negeri Yogyakarta pada saat

proses latihan maupun pertandingan terdapat beberapa pemain yang terlihat tingkat akurasinya kurang terutama pada teknik *groundstroke*. Beberapa faktor yang mengakibatkan akan hal tersebut yaitu kurangnya jam latihan, model latihan untuk meningkatkan akurasi jarang dilakukan, lama usia berlatih pemain itu sendiri, minimnya wawasan pelatih tentang model latihan, latihannya yang kurang tersrtuktur.

Berdasarkan permasalahan di atas dapat diketahui bahwa tingkat akurasi teknik pukulan *groundstroke* di UKM tenis UNY masih rendah pada beberapa pemain dikarenakan oleh beberapa hal. Oleh karena itu, Penulis akan mencoba menyusun sebuah penelitian yang fokus pada upaya untuk meningkatkan kualitas akurasi melalui pemberian model latihan, judul skripsi yang akan diangkat oleh Penulis adalah “Pengaruh Latihan *Precision with Tempo* terhadap Akurasi Teknik Pukulan *Groundstroke* pada UKM Tenis Lapangan UNY”.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya jam latihan pemain tenis UKM Tenis Lapangan UNY.
2. Latihan untuk meningkatkan akurasi jarang dilakukan.
3. Minimnya wawasan pelatih terhadap model latihan akurasi.
4. Program latihan untuk pemain UKM Tenis Lapangan UNY yang kurang terstruktur.

C. Batasan Masalah

Agar pembahasan tidak terlalu meluas dan penulis agar menjadi lebih fokus, maka penulis membatasi permasalahan pada pengaruh *precision with tempo* terhadap akurasi di UKM Tenis Lapangan UNY.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penulisan ini dapat diuraikan sebagai berikut “Apakah ada pengaruh latihan *precision with tempo* terhadap akurasi pukulan *groundstroke* pada pemain Unit Kegiatan Mahasiswa Tenis Lapangan Universitas Negeri Yogyakarta?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari permasalahan di atas, maka adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *precision with tempo* terhadap akurasi pada pemain Unit Kegiatan Mahasiswa Tenis Lapangan Universitas Negeri Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis tentang pengaruh *precision with tempo* terhadap akurasi di UKM Tenis Lapangan UNY.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelatih, dapat mengetahui serta mengevaluasi tingkat akurasi di UKM Tenis Lapangan UNY;

- b. Bagi atlet, dapat lebih yakin dalam menghadapi pertandingan karena sudah diberikan materi latihan tentang pentingnya *precision with tempo* terhadap akurasi pukulan *forehand* dan *backhand*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

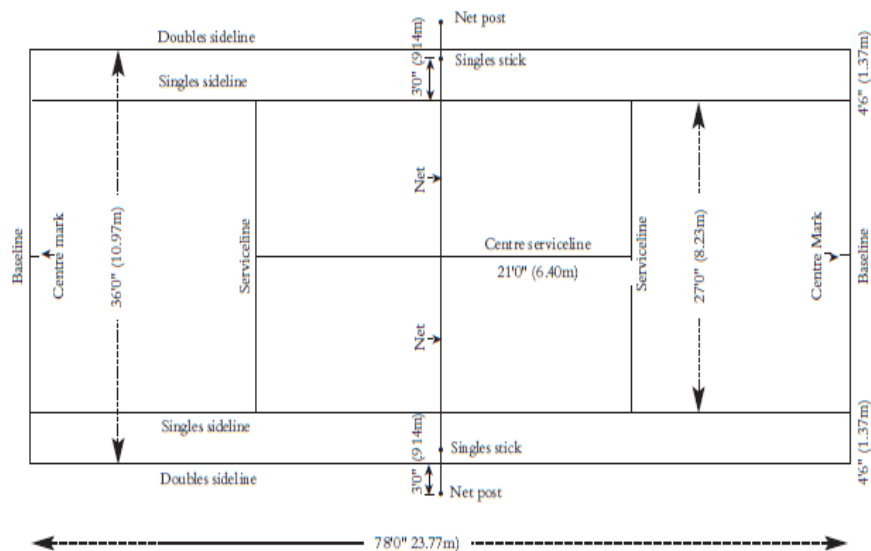
1. Hakikat Tennis lapangan

Ide dasar dari permainan tenis adalah memukul bola sebelum atau sesudahantul di lapangan dengan menggunakan raket, melewati di atas net dan masuk ke dalam lapangan permainan lawan. Cara-cara yang dilakukan dalam memukul bola agar dapat menuju ke lapangan lawan dinamakan dengan istilah teknik-teknik dasar pukulan bermain tenis. Adapun teknik-teknik dasar pukulan dalam bermain tenis diantaranya adalah *forehand backhand groundstroke, serve, volley, smash*, dan jenis pukulan lainnya untuk pemain tingkat tinggi (Crespo, Miley, 1998: 67-89).

Tennis Lapangan merupakan olahraga yang dilakukan oleh dua orang atau dua pasang dengan menggunakan raket dengan bola yang terbuat dari karet. Menurut sejarah olahraga tenis sendiri telah dimainkan sejak zaman purbakala, yaitu di Mesir dan Yunani. Cikal bakal olahraga tenis adalah permainan “*Jeu de Paume*” yang populer di Perancis pada sekitar abad ke-11. Kata tenis berasal dari bahasa Perancis, yaitu “*tenez*” yang berarti “main” atau “tangkap” yang diteriakkan pemain pada awal permainan pada saat itu.

Tennis Lapangan adalah salah satu cabang olahraga permainan bola kecil. Menurut ITF *Rules of Tennis* (2015: 2) olahraga tenis

lapangan menggunakan lapangan berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran panjang 23,77 m dan untuk ukuran lebar ada dua yaitu untuk lebar lapangan tunggal 8,23 m dan untuk lapangan ganda lebarnya 10,97 m. Lapangan terbagi menjadi dua bagian yang sama panjang dengan dipisahkan oleh net yang melintang di tengah-tengah lapangan dengan tinggi di bagian tengah 0,914 m dan pada tiap-tiap tiang net 1,07 m. Permainan ini dilakukan di atas lapangan dengan permukaan keras (*hard court*), tanah liat (*gravel*), maupun lapangan rumput (*grass court*).



Gambar 1: Lapangan Tenis
Sumber: *ITF Rules of Tennis*

Menurut Sukadiyanto (2005: 261), Tenis Lapangan bisa dimainkan oleh dua orang yang saling berhadapan dalam permainan tunggal, baik itu tunggal putra maupun tunggal putri. Bisa juga dimainkan dalam permainan ganda baik itu ganda putra, ganda putri maupun ganda campuran. Ide dasar permainan tenis adalah memukul

bola sebelum atau sesudah memantul di lapangan dengan menggunakan raket, melewati di atas net dan masuk ke dalam lapangan permainan lawan. Peralatan yang dibutuhkan untuk bisa memainkan olahraga tenis adalah raket dan bola yang khusus untuk permainan tenis.

Tenis bukan sekadar permainan olahraga biasa yang mampu menjadi pendukung kebugaran tubuh. Tenis juga dianggap sebagai olahraga prestasi karena sudah banyak menghasilkan kejuaraan dari taraf nasional hingga internasional. Supaya bisa berprestasi sebagai pemain tenis yang handal dan profesional, teknik dasar Tenis Lapangan perlu dikuasai. Penguasaan teknik dasar dan teknik-teknik pukulan dengan baik merupakan salah satu landasan yang sangat penting agar dapat meningkatkan prestasi dalam bermain tenis. Berikut teknik-teknik dasar dalam permainan Tenis Lapangan:

a. Teknik Memegang Raket Tenis Lapangan



Gambar 2. Jenis pegangan raket
Sumber: www.edukasicenter.com

Pada permainan Tenis Lapangan, salah satu teknik dasar yang paling utama untuk diketahui dan dipelajari adalah cara memegang raket tenis. Sebelum mengenal cara bermain dasar dari Tenis Lapangan, memegang raket harus dilakukan secara benar lebih dulu. Ada 3 teknik memegang raket, yaitu:

- 1) **Western**, yaitu jenis pegangan atau grip ini biasanya pemain tenis pakai ketika hendak melakukan pukulan topspin. Teknik pegangan satu ini adalah seperti ketika kita memegang gagang sebuah wajan di mana pangkal telunjuk kita posisi pada gagang raket adalah di sisi bawah.
- 2) **Continental**, yaitu jenis pegangan satu ini adalah yang termasuk umum dan dilakukan oleh pemain tenis lapangan sejak zaman dulu saat masih memakai raket yang terbuat dari kayu. Tangan perlu diposisikan ada di atas gagang raket dan posisikan pangkal telunjuk di sudut empat untuk pemain kidal dan di sudut satu bagi pemain yang menggunakan tangan kanan.
- 3) **Forehand Eastern**, yaitu jenis pegangan ini adalah yang paling dianjurkan untuk dipelajari para pemula. Grip ini dianggap paling cocok untuk para pemula yang hendak mempelajari permainan Tenis Lapangan. Pegangannya mirip dengan sewaktu kita berjabat tangan dan biasanya ada variasi

pukulan yang diberikan oleh pegangan ini, seperti *flat*, *slice*, dan *spin*.

b. Teknik Servis

Servis merupakan teknik yang paling dasar dalam beberapa jenis olahraga, termasuk pada tenis lapangan. Menurut J. Brown (2001: 53), servis merupakan bagian yang sangat penting, karena poin tidak akan diperoleh tanpa melakukan *service* terlebih dahulu. Servis menurut Lucas Loman (2008: 81) adalah pukulan bola yang paling penting dalam pertandingan tenis dan merupakan satu-satunya pukulan bola yang harus dikuasai maupun dikendalikan oleh pemain yang melakukannya, serta tidak dipengaruhi atau tergantung dari pukulan bola lawannya. Sedangkan menurut Rex Lardner (2003: 57) servis satu-satunya pukulan dimana pukulan tersebut mempunyai kontrol sepenuhnya tentang bagaimana bola harus dipukul. Ada 3 teknik servis yang dikenal dengan *slice service*, *cannon ball/flat serve*, dan *American twist*.



Gambar 3. Gerakan teknik servis
Sumber: www.olahragapedia.com

Namun, yang akan dibahas kali ini adalah teknik servis paling mendasar saja di mana pada gerakan servis perlu ada koordinasi tangan saat hendak melemparkan bola yang artinya servis sudah akan dimulai. Proses lempar bola atau *toss* perlu dilakukan pada satu tempat yang sama dan secara konsisten.

- 1) Untuk servis dengan *toss* yang baik, lakukan agak di depan kepala dan kemudian bola dilemparkan lurus ke atas.
- 2) Awali dengan mengambil posisi di belakang garis *baseline* dan pikiran bisa dipusatkan pada bola di area servis lawan.
- 3) Posisi kaki kanan di belakang dan kaki kiri di depan dengan arah kaki paralel dengan garis *baseline*. Pemakaian grip untuk servis adalah *grip continental*.
- 4) Setelah itu, lanjutkan dengan melempar bola ke atas dengan posisi sedikit ke depan kepala Anda dan tingginya diperkirakan 20-30 cm. Tangan pastikan lurus ke atas untuk kunci *toss* yang sempurna dan trayek bola juga sudah lurus. Di waktu inilah, berat badan bisa ditransfer ke bagian kaki belakang.

c. Teknik Volley

Tenis Lapangan mengajarkan etika, sikap mental positif, serta penghargaan terhadap aturan-aturan. Menurut Lardner (2003: iv) tenis merupakan permainan yang memerlukan kecepatan kaki, ketepatan yang terkendali, stamina, antisipasi, ketetapan hati (*determination*), dan kecerdikan. Pukulan *volley* dalam permainan

Tenis Lapangan adalah pukulan yang memukul bola sebelum bola tersebut memantul di lapangan dan posisi menguntungkan untuk menyerang atau mematikan lawan.

Menurut Ade Rosriza dalam Jurnal Paedagogik Keolahragaan, menyebutkan bahwa saat ini terdapat dua jenis pukulan *volley* yang digunakan, yaitu: *volley forehand* dan *volley backhand*. Kedua teknik ini digunakan tergantung pada arah bola yang terkedat kanan maupun kiri. Pukulan ini merupakan pukulan yang paling sulit untuk dikuasai khususnya bagi pemula karena untuk dapat menguasainya memerlukan konsentrasi ekstra dan reaksi yang cepat. Gerakan *volley* harus lebih agresif dan menutup sudut-sudut lapangan dengan memberikan tekanan kepada lawan. Untuk pemain rekreasional yang umumnya sering bermain ganda, maka pukulan inilah yang wajib dikuasai.

Pukulan *volley* dalam permainan Tennis Lapangan adalah pukulan yang memukul bola sebelum bola tersebut memantul di lapangan dan posisi menguntungkan untuk menyerang atau mematikan lawan. Karena datangnya bola lebih cepat, maka untuk pukulan *volley* diperlukan konsentrasi penuh pada bola, reaksi dan gerakan yang cepat serta gerakan yang cepat serta antisipasi yang tepat.

Menurut Yudoprasetyo (1981: 21), pada pukulan *volley* pegangan yang dipakai adalah *continental grip*, dikarenakan tidak

perlu merubah genggamannya pada saat datangnya bola. Sedangkan menurut Lardner (1996: 82) *volley* adalah suatu cara memukul sebelum bola memantul di lapangan. Pada umumnya terjadi di dekat net dan bola sebaiknya dipukul di depan badan dan lebih dekat dengan badan dibandingkan dengan pukulan *drive*.

d. Teknik *Smash*

Smash adalah pukulan yang kuat dan bersifat agresif, menyerang dan biasanya dilakukan di daerah *forecourt* (Brown, 1992: 97). Pegangan yang digunakan adalah *continental* dan pukulan ini sering menghasilkan angka dan pukulan ini dapat menambah motivasi serta menjatuhkan mental lawan.

2. Hakikat *Groundstroke*

Groundstroke adalah pukulan yang dominan dalam Tenis Lapangan. Untuk melakukan *rally-rally* panjang juga terkadang menggunakan *groundstroke*. Menurut Echol dan Sadili (1996: 96), *groundstroke* terdiri dari dua kata, yaitu *ground* dan *stroke*. *Ground* berarti tanah, dan *stroke* berarti pukulan. Berarti *groundstroke* dapat diartikan sebagai pukulan yang dilakukan setelah bola menyentuh tanah.

Menurut J. Brown (2001: 31) *groundstroke* adalah pukulan setelah bola memantul ke lapangan. Sementara itu menurut pendapat Yudoprasetyo (1981: 40) *groundstroke* adalah pukulan yang dilakukan terhadap bola yang menyentuh tanah (lapangan).

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan di atas maka dapat disimpulkan bahwa *groundstroke* adalah teknik memukul bola yang dilakukan setelah bola jatuh ke tanah atau lapangan permainan sendiri. Menurut M. Crespo dan Dave Milley (1998: 105), untuk pegangan tangan kanan, pukulan *stroke* yang dimainkan pada sisi kanan dari tubuh, untuk pegangan tangan kiri, sebaliknya.

a. *Forehand Groundstroke*

Pukulan *forehand groundstroke* adalah kemampuan memukul bola dengan posisi telapak tangan yang memegang raket menghadap ke depan, atau posisi punggung tangan menghadap ke belakang.

b. *Backhand Groundstroke*

Pukulan *backhand groundstroke* adalah kemampuan memukul bola dengan posisi punggung tangan menghadap ke depan, atau posisi telapak tangan menghadap ke belakang.

3. **Hakikat Akurasi**

Ketepatan atau biasa disebut dengan *accuracy* adalah sebuah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengubah gerakan secepat-cepatnya sesuai dengan target atau mengarahkan gerakan ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Ketepatan hampir disamakan dengan kecepatan.

Akurasi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Artinya saat tubuh melakukan suatu gerakan seperti memukul bola

dalam tenis atau *shooting* dalam sepak bola tentu sangat membutuhkan akurasi sebab kalau tidak akurat maka hasilnya tentu tidak sesuai dengan yang diharapkan. Menurut Sikumbang dkk (1982: 11) akurasi atau ketepatan adalah kemampuan seseorang mengontrol gerakan-gerakan *volunteer* untuk tujuan. Hal senada diungkapkan oleh Mochamad Moeslim (1986: 18) mengatakan bahwa ketepatan diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan gerakan-gerakan *volunteer* untuk suatu tujuan.

Sementara, Suharno mengatakan (1981: 32) ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Berdasarkan uraian di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa akurasi adalah kemampuan anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu dengan melakukan dan mengontrol gerakan yang bersifat mengubah arah sehingga mencapai sasaran yang dikehendaki.

Beberapa faktor yang menentukan baik tidaknya ketepatan yaitu: koordinasi tinggi berarti memiliki ketepatan yang tinggi, kolerasinya positif, besar dan kecilnya sasaran atau luas dan sempitnya sasaran, ketajaman indera dan pengaturan syaraf, jauh dan dekatnya bidang sasaran, penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan mengarahkan gerakan, cepat atau lambatnya gerakan yang dilakukan, *feeling* dari anak didik atau ketelitian, kuat atau lemahnya suatu gerakan.

Faktor yang mempengaruhi ketepatan salah satunya adalah konsentrasi. Konsentrasi adalah pemikiran terhadap pelaksanaan suatu usaha setelah adanya kesiapan dan kematangan bertindak yang dilandasi oleh sifat-sifat kepribadian yang ideal. Dengan berkonsentrasi gerakan yang dihasilkan akan dilakukan secara cepat dan sesuai target, dan pengaruh lainnya yaitu usia, koordinasi, fleksibilitas, jenis kelamin.

Peranan akurasi dalam permainan tenis lapangan sangatlah penting. Secara umum, pukulan apa saja yang kita lakukan dalam tenis sangat membutuhkan akurasi atau ketepatan. Artinya apapun jenis pukulan yang dilakukan, apakah itu *service*, *volley*, maupun jenis pukulan lain yang ada dalam permainan tenis harus betul-betul dilakukan dengan akurasi pukulan yang tinggi. Oleh sebab itu akurasi pukulan merupakan faktor yang dominan dalam *groundstroke* untuk memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan. Untuk mendapatkan akurasi pukulan yang baik, maka diperlukan latihan yang tekun.

4. Hakikat *Precision with Tempo*

Menurut Frank van Fraeyenhove (2018), *precision with tempo* adalah metode latihan yang dilakukan oleh dua orang pemain tenis lapangan dengan arah bola lurus (*straight*) menggunakan waktu satu menit dan pemain tersebut memukul *forehand* dan *backhand* sebanyak-banyaknya dengan diberi target kerucut (*cone*), pemain

berada di garis belakang dan pelatih berada di luar lapangan. Selanjutnya, pada saat pelatih memberi aba-aba mulai, pemain memulai pukulan *groundstroke* tersebut dan secara bersamaan waktu dimulai selama satu menit.

5. Hakikat Unit Kegiatan Mahasiswa Tennis Lapangan Universitas Negeri Yogyakarta

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tennis Lapangan adalah salah satu wadah penyaluran minat dan bakat berolahraga Tennis Lapangan. UKM Tennis Lapangan berfungsi untuk menguji dan membuktikan kemampuan, potensi dan prestasi para mahasiswa khususnya olahraga Tennis Lapangan pada suatu kejuaraan yang lebih bergengsi untuk dapat melahirkan atlet yang berprestasi. Salah satu kejuaraan yang diselenggarakan di tingkat mahasiswa atau perguruan tinggi ialah sebagai wahana pembentuk dan pengembangan sikap mental dan prestasi yang tinggi di lingkungan mahasiswa. Selain itu dengan mengikuti kejuaraan-kejuaraan yang ada diharapkan akan semakin memacu tim semangat untuk berprestasi dalam kejuaraan-kejuaraan tenis lapangan baik di tingkat Nasional maupun Internasional.

Menurut Sukadiyanto (2004: 7), pada masa remaja akhir (15-19 tahun) latihan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsi otot dan kebugaran kardiorespirasi, dengan intensitas latihan lebih berat dari masa sebelumnya seperti latihan beban dengan *gym machine* sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga, selain itu kesuksesan seorang atlet

bukan dari latihan beban tetapi latihan rutin dengan program latihan yang sesuai.

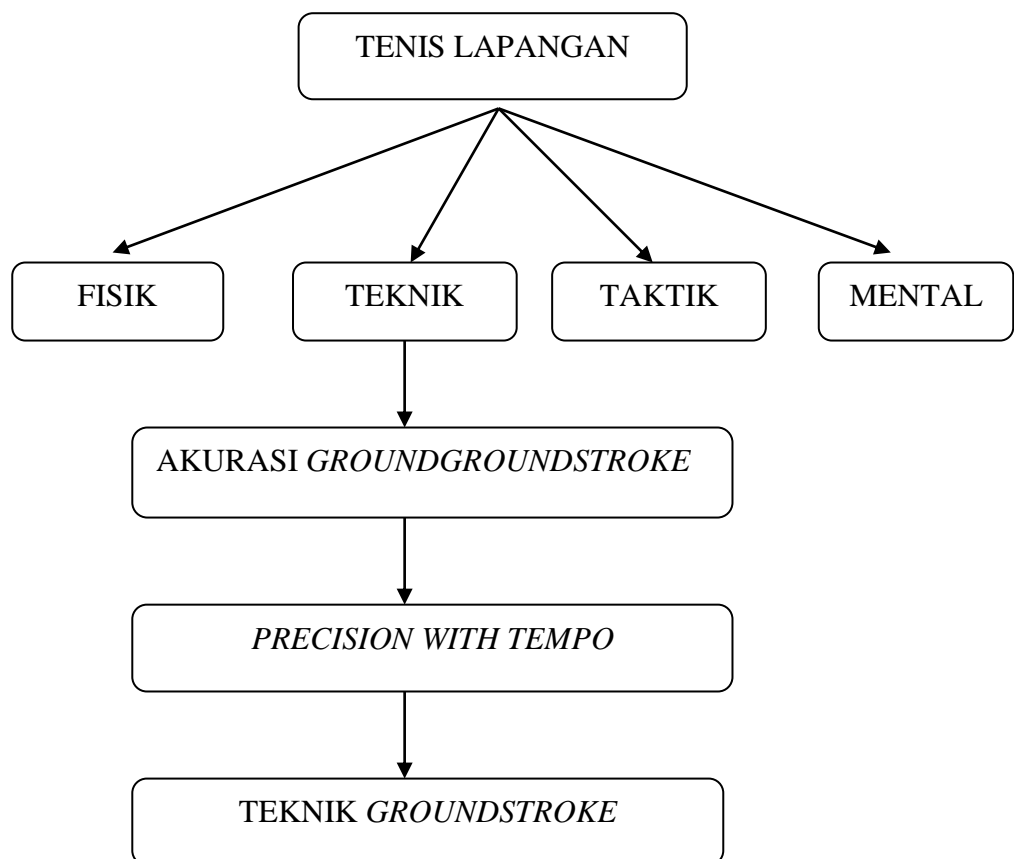
UKM Tenis Lapangan UNY diadakan setiap hari Selasa jam 16.00-selesai dan hari Jumat jam 16.00-selesai di Lapangan Tenis *outdoor* FIK UNY. UKM Tenis Lapangan mendapatkan fasilitas 6 lapangan dari Universitas Negeri Yogyakarta sebagai tempat untuk berlatih, sekarang ini ada sekitar 30 mahasiswa aktif yang mengikuti kegiatan organisasi di UKM Tenis Lapangan. Mahasiswa aktif memiliki beragam kemampuan, kurang lebih ada sekitar 12 anggota termasuk kategori level *intermediate*, 15 pemain kategori profesional, dan sisanya pemula. Pada tahun 2019 ini UKM Tenis Lapangan diketuai oleh Abiyyu Amajida dan ditunjuk selaku Pembina adalah bapak Yudanto M.Pd.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Pertama, penulisan yang dilakukan oleh Palmizal A. pada tahun 2011 yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Global terhadap Akurasi *Ground Stroke Forehand* dalam Permainan Tenis”. Penulisan ini bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh latihan *ground stroke forehand* dalam permainan tenis dengan menggunakan metode latihan global. Populasi dalam penulisan ini adalah mahasiswa program studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi yang mengikuti perkuliahan tenis. Selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis ketiga dalam penulisan ini dengan menggunakan analisis statistik uji t tes. Dengan hasil penulisan

bahwa metode latihan global efektif dalam meningkatkan akurasi *groundstroke forehand* dalam permainan tenis mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP Universitas Jambi. Adapun persamaan dari penulisan yang dilakukan oleh Palmizal A. dengan penulisan yang dilakukan oleh penulis, yaitu sama-sama membahas tentang pengaruh suatu metode dalam latihan tenis. Mengenai perbedaannya, yaitu terletak pada objek kajian dan jenis metode yang digunakan dalam latihan tenis.

C. Kerangka Berpikir



Groundstroke adalah pukulan yang dominan dalam Tenis Lapangan. Untuk melakukan *rally-rally* panjang juga terkadang menggunakan *groundstroke*. Untuk pegangan tangan kanan, pukulan stroke yang

dimainkan pada sisi kanan tubuh, untuk pegangan tangan kiri, sebaliknya (M. Crespo dan Dave Milley, 1998: 105).

Metode *precision with tempo* adalah salah satu metode latihan Tenis Lapangan untuk memperkuat atau menyempurnakan dalam melakukan pukulan *groundstroke*. Dalam melakukan teknik ini orang selain bisa latihan memukul juga latihan menempatkan sasaran pukulan, karena *precision with tempo* memukul menggunakan sasaran.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka kaitannya dengan penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: ada pengaruh latihan *precision with tempo* terhadap peningkatan akurasi pada pemain UKM Tenis Lapangan UNY.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian yang digunakan di dalam penulisan ini adalah penelitian eksperimen. Menurut Hadi (1985), penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui akibat dari yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti. Penelitian ini untuk menjawab pertanyaan bagaimana pengaruh *precision with tempo* terhadap tingkat akurasi pemain UKM Tenis Lapangan UNY.

Penulisan ini merupakan penelitian eksperimen semu, yang artinya dalam penelitian eksperimen semu ini memiliki kekurangan, yaitu tidak adanya kelompok kontrol. Menurut Ali Maksum (2012: 96), *one group pre test post test design* menggunakan *pre test* sebelum diberi perlakuan dan sesudah perlakuan *post test*. Dengan menggunakan metode penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan suatu variabel atas kelompok eksperimen dengan mendasarkan pada hasil *pre test* dengan *post test*.

B. Definisi Operasional Variabel

Variabel merupakan pokok permasalahan yang diangkat menjadi judul dari sebuah penelitian. Penelitian yang dilakukan oleh Penulis memiliki definisi variabel terikat pada akurasi dan variabel bebasnya adalah latihan *precision with tempo*, desain operasional variabel penelitiannya kurang lebih sebagai berikut:

1. Akurasi

Ketepatan atau biasa disebut dengan *accuracy* adalah sebuah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengubah gerakan secepat-cepatnya sesuai dengan target atau mengarahkan gerakan ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan sasaran dalam perlakuan atau *treadment* menggunakan *cone* sebagai sasaran pukulan *groundstroke forehand* dan *backhand*. Untuk instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Hewitt tennis test* dengan sasaran garis kotak yang sesuai dengan prosedur *Hewitt tennis test*.

Beberapa faktor yang menentukan baik tidaknya ketepatan yaitu: koordinasi tinggi berarti memiliki ketepatan yang tinggi, kolerasinya positif, besar dan kecilnya sasaran atau luas dan sempitnya sasaran, ketajaman indera dan pengaturan syaraf, jauh dan dekatnya bidang sasaran, penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan mengarahkan gerakan, cepat atau lambatnya gerakan yang dilakukan, *feeling* dari anak didik atau ketelitian, kuat atau lemahnya suatu gerakan.

Faktor yang mempengaruhi ketepatan salah satunya adalah konsentrasi. Konsentrasi adalah pemikiran terhadap pelaksanaan suatu usaha setelah adanya kesiapan dan kematangan bertindak yang dilandasi oleh sifat-sifat kepribadian yang ideal. Dengan berkonsentrasi

gerakan yang dihasilkan akan dilakukan secara cepat dan sesuai target, dan pengaruh lainnya yaitu usia, koordinasi, fleksibility, jenis kelamin.

2. *Precision with Tempo*

Precision with tempo adalah metode latihan yang dilakukan oleh dua orang pemain Tenis Lapangan dengan arah bola lurus (*straight*) menggunakan waktu satu (1) menit dan pemain tersebut memukul *forehand* dan *backhand* sebanyak-banyaknya dengan diberi target kerucut (*cone*), pemain berada di garis belakang dan pelatih berada di luar lapangan. Selanjutnya, pada saat pelatih memberi aba-aba mulai, pemain memulai pukulan *groundstroke* tersebut dan secara bersamaan waktu dimulai selama satu menit. Dalam pelaksanaan perlakuan *precision with tempo* ini dilakukan pemain dengan pemain, bukan pelatih mengoper bola ke pemain.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2006: 55), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dari penelitian ini adalah pemain UKM Tenis Lapangan UNY yang berjumlah 30 mahasiswa.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2006: 56), sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Selanjutnya, teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian.

Teknik pengambilan sampel ini menggunakan teknik *purposive sampling* karena sampel yang digunakan tidak semua pemain UKM Tenis Lapangan UNY namun yang memiliki kriteria sebagai berikut:

- a. tingkat akurasi teknik pukulan *groundstroke*-nya masih rendah;
- b. bukan pemain inti UNY;
- c. pemain dalam level menengah.

Jumlah pemain yang diambil untuk dijadikan sampel penelitian sejumlah 12 mahasiswa, yaitu terdiri dari 10 mahasiswa putra dan 2 mahasiswa putri. Seluruh sampel tersebut melakukan *pretest* dan diberi *treatment*. Tes yang digunakan adalah *Hewitt Tennis Test Accuracy* untuk mengukur tingkat akurasi dari setiap sampel. Kemudian, tes ini juga digunakan pada saat pengambilan data akhir *posttest*.

D. Teknik Pengumpulan Data

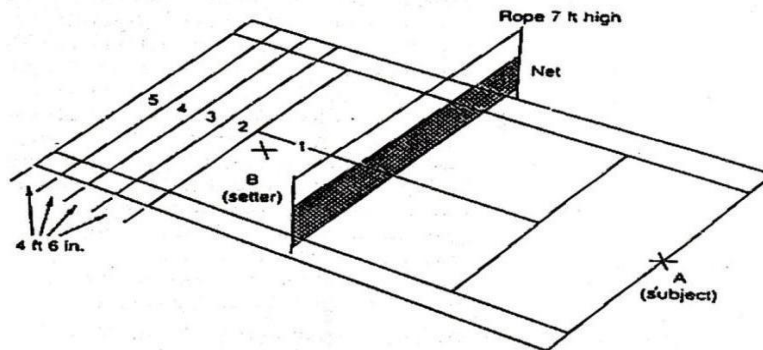
Teknik pengumpulan data yaitu, dengan menggunakan instrumen *Hewitt tennis test accuracy*. Menurut Hewitt yang dikutip oleh Strand dan Wilson (1993: 80), tujuan dari *Hewitt tennis test accuracy* adalah untuk menilai tingkat akurasi dengan melakukan pukulan *groundstroke forehand*

dan *backhand* dengan teknik diumpun oleh *feeder*. Adapun prosedur pelaksanaan tesnya sebagai berikut:

1. Tujuan: Untuk mengukur tingkat keterampilan dalam melakukan pukulan *forehand* dan *backhand groundstroke* yang diarahkan pada sasaran tertentu sehingga dapat menyulitkan lawan dalam permainan tenis.
2. Alat: raket, 30 bola tenis, net, tali, dua buah tiang setinggi 7 *feet* atau 2.14 m, pensil, blangko untuk mencatat skor.
3. *Testor*: Seorang pencatat skor tes, seorang pengawas jatuhnya bola ke sasaran, dan seorang pengumpan bola (*feeder*).
4. Arena tes: Sebuah lapangan tenis, tepat di atas net direntangkan tali sejajar dengan net dan berjarak 2,14 meter dari lantai. Di dalam lapangan tenis dibuat empat buah garis sejajar dengan garis belakang (*base line*), jarak di antara dua buah garis yang berdekatan adalah 1,37 meter. Garis-garis tersebut berpotongan membentuk bidang daerah sasaran yang bernilai 1, 2, 3, 4, 5.
5. Pelaksanaan Tes:
 - a. Tes dimulai dengan testi berdiri di tengah-tengah *base line* (*centre mark*) menghadap ke arah daerah sasaran yang berada di seberang net siap untuk melakukan tes.
 - b. Sebelum tes dimulai testi diberikan kesempatan mencoba melakukan *forehand groundstroke* terhadap bola yang diumpankan dari garis belakang sebanyak 5 kali.

- c. Dalam pelaksanaan tes, testi melakukan *groundstroke* sebanyak 20 kali terhadap bola yang diumpankan oleh seorang pengumpandan dari garis belakang seberang net, 10 kali pukulan *forehand groundstroke* dan 10 kali pukulan *backhand groundstroke* dan diusahakan bola yang diumpankan jatuh sedikit di belakang garis servis.
- d. Bola yang diumpankan apabila tidak enak, boleh tidak dipukul. Bola yang dipukul diusahakan lewat di antara net dan tali serta jatuh di dalam daerah sasaran. Pukulan yang tidak kena, bola menyangkut net atau bola jatuh di luar daerah sasaran dihitung sebagai satu pukulan. Apabila bola menyentuh net dan jatuh di daerah sasaran pukulan diulang.
6. Penskoran: Setiap *forehand groundstroke* dan *backhand groundstroke* bola lewat di antara net dan tali dan bola tersebut jatuh di daerah sasaran memperoleh skor sebesar nilai daerah sasaran. Apabila bola lewat di atas tali dan jatuh di daerah sasaran, memperoleh skor separuh nilai daerah tersebut. Jika bola jatuh pada garis batas dua daerah sasaran memperoleh skor sebesar nilai daerah sasaran yang besar.

Untuk lebih jelasnya bisa dilihat di bawah ini :



Gambar 4. Daerah Sasaran Tes *Forehand* dan Tes *Backhand*
Sumber: *Assessing Sport Skills*, hlm 84.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t, yaitu membandingkan nilai rerata dari hasil *pre-test* dan *post-test* sebelum dan sesudah perlakuan dengan sampel yang sama. Sebelum uji-t, terlebih dahulu uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas dan homogenitas dilakukan untuk mengetahui hasil dari data tersebut berdistribusi normal dan homogen. Adapun syaratnya, yaitu harus reliabel dan valid. Pengujian realibilitas dan validasi tes menggunakan statistik deskriptif dengan SPSS

23.

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dengan ketentuan pengambilan kesimpulan sebagai berikut:

Ho : data distribusi normal.

Ha : data tidak berdistribusi normal.

Kriteria pengujian:

- a. Ho diterima / Ha ditolak apabila nilai signifikansi (p value) $> 0,05$
- b. Ho ditolak / Ha diterima apabila nilai signifikansi (p value) $< 0,05$

2. Uji Homogenitas

Disamping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan bantuan menggunakan SPSS 23. Ketentuan pengambilan kesimpulan sebagai berikut :

- a. Ho : varians data homogeny
- b. Ha : varians data tidak homogeny

3. Uji Hipotesis

Setelah kedua persyaratan di atas dipenuhi, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis uji-t menggunakan uji *paired t test* dengan ketentuan pengambilan kesimpulan sebagai berikut:

- a. Ho: tidak terdapat pengaruh signifikan pada latihan *precision with tempo* terhadap akurasi.
- b. Ha: terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *precision with tempo* terhadap akurasi.

Kriteria pengujian:

- a. Ho diterima / Ha ditolak apabila nilai sig > 0,05
- b. Ho ditolak / Ha diterima apabila nilai sig < 0,05

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan tenis Universitas Negeri Yogyakarta pada tanggal 6 November – 15 Desember 2018 setiap hari Selasa jam 16.00 sampai selesai, Rabu jam 16.00 sampai selesai, dan Sabtu pagi jam 08.00 sampai selesai. Dalam penelitian ini melibatkan mahasiswa anggota Unit Kegiatan Mahasiswa tenis lapangan Universitas Negeri Yogyakarta, yaitu 10 mahasiswa putra dan 2 mahasiswa putri.

B. Hasil Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari suatu model latihan “*precision with tempo*” terhadap akurasi pukulan *groundstroke* pada UKM Tenis Lapangan UNY. Hasil penelitian ini diperoleh dari data *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan, berikut uraian deskripsi data *pretest* dan *posttest* penelitian.

C. Analisis data

1. Forehand

a. Pretest

Tabel 1. Deskripsi dan *pretest forehand*

No	Deskripsi	Nilai
1.	Minimum	17.0
2.	Maksimum	31.5
3.	Modus	17.0
4.	Mean	23.67
5.	Standar Deviasi	4.63

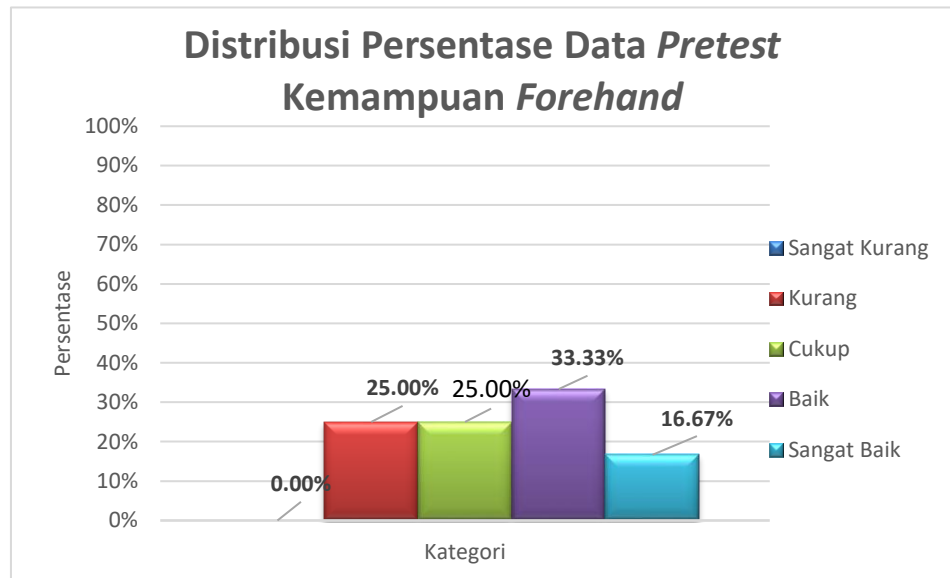
Tabel 1 menunjukkan hasil penelitian data *pretest* akurasi pukulan *groundstroke forehand* menunjukkan bahwa perolehan nilai minimum 17.0, maksimum 31.5, modus 17.0, mean 23.66, standar deviasi 4.63.

Tabel 2. Distribusi frekuensi *pretest forehand*

No	Kategori	Range	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Sangat kurang	< 16,15	0	0 %
2.	Kurang	16,15 – 20,32	3	25%
3.	Cukup	21,33 – 23,16	3	25%
4.	Baik	23,17 – 27,99	4	33,33 %
5.	Sangat baik	≥27,99	2	16,67 %

Tabel 2 menunjukkan hasil penelitian distribusi frekuensi *pretest forehand* 2 orang (16,67%) dengan kategori sangat baik, 4 orang (33,33%) dengan kategori baik, 3 orang (25%) dengan kategori cukup, 3 orang (25%) dengan kategori kurang, jumlah

keseluruhan pemain ada 12 orang, berikut histogram data *pretest* *forehand* akurasi pukulan *groundstroke*:



Gambar 5. Distribusi persentase data *pretest* kemampuan *forehand*

b. Posttest

Tabel 3. Deskripsi dan *posttest* *forehand*

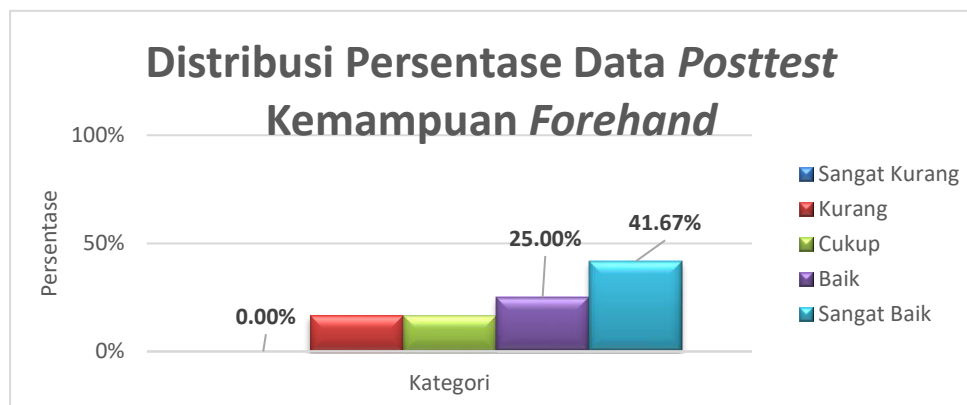
No.	Deskripsi	Nilai
1.	Minimum	20.0
2.	Maksimum	33.0
3.	Modus	20.0
4.	Mean	26.58
5.	Standar Deviasi	4.14

Hasil penelitian data *posttest* akurasi pukulan *groundstroke* *posttest* menunjukkan bahwa perolehan nilai minimum 20.0, maksimum 33.0, modus 20.0, mean 26.58, standar deviasi 4.14.

Tabel 4. Distribusi frekuensi *posttest forehand*

No	Kategori	Range	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Sangat kurang	< 16,15	0	0 %
2.	Kurang	16,15 – 20,32	2	16,7 %
3.	Cukup	21,33 – 23,16	2	25 %
4.	Baik	25,16 – 27,99	3	25 %
5.	Sangat baik	≥27,99	5	33,33 %

Tabel 4 menunjukkan hasil penelitian distribusi frekuensi data *posttest forehand* 4 orang (33,33%) dengan kategori sangat baik, 3 orang (25%) dengan kategori baik, 3 orang (25%) dengan kategori cukup, 2 orang (16,7%) dengan kategori kurang, jumlah keseluruhan sampel ada 12 pemain. Berikut histogram data *posttest forehand* akurasi:



Gambar 6. Distribusi persentase data *posttest* kemampuan *forehand*

c. Peningkatan/perubahan

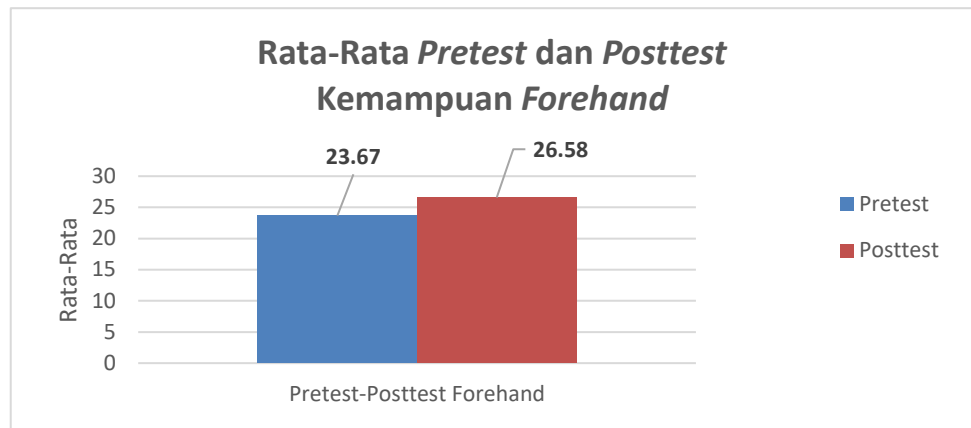
Tabel 5. Deskripsi dan kemampuan peningkatan kemampuan *forehand*

No	Deskripsi	Nilai
1.	Minimum	-1,50
2.	Maksimum	10,50
3.	Modus	1,00
4.	Mean	2,92
5.	Standar Deviasi	3,33

Hasil penelitian data peningkatan akurasi pukulan *groundstroke forehand* menunjukkan bahwa perolehan nilai minimum -1.50, maksimum 10.50, modus 1.00, mean 2.91, standar deviasi 3.33. Secara lebih detail data peningkatan *forehand* dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Peningkatan kemampuan *forehand*

No	PRETEST	POSTTEST	PENINGKATAN
1.	27	28	1
2.	24,5	29	4,5
3.	26,5	25	-1,5
4.	21	20	-1
5.	29,5	33	3,5
6.	22,5	26	3,5
7.	17,5	28	10,5
8.	19	26	7
9.	17	20	3
10.	31,5	33	1,5
11.	26	27	1
12.	22	24	2
Rata-Rata	23,67	26,58	2,77



Gambar 7. Rata-rata *pretest* dan *posttest* kemampuan *forehand*

2. *Backhand*

a. *Pretest*

Tabel 7. Deskripsi data *pretest backhand*

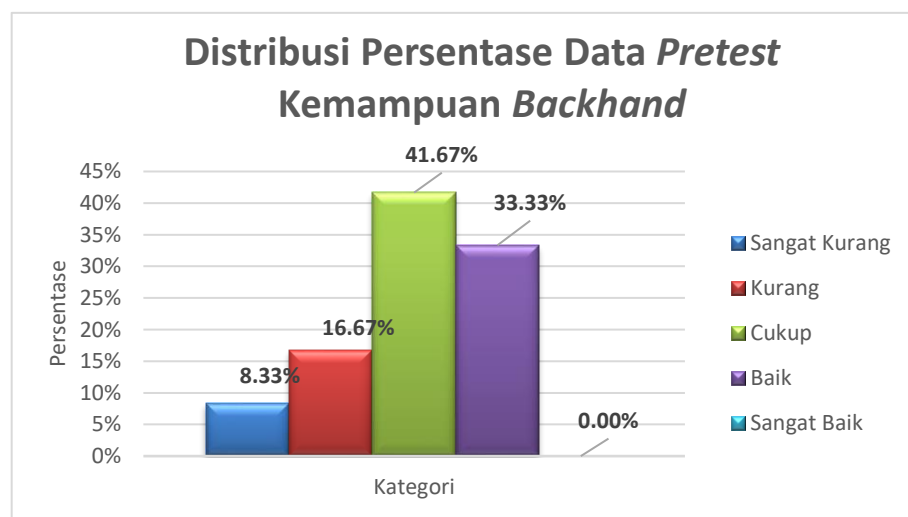
No.	Deskripsi	Nilai
1.	Minimum	10,0
2.	Maksimum	28,0
3.	Modus	10,0
4.	Mean	17,88
5.	Standar Deviasi	5,22

Hasil penelitian data *pretest* akurasi pukulan *groundstroke backhand* menunjukkan bahwa perolehan nilai minimum 10,0, maksimum 28,0, modus 10,0, mean 17,87, standar deviasi 5,22.

Tabel 8. Distribusi frekuensi *pretest backhand*

No.	Kategori	Range	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Sangat kurang	< 8,87	1	8,33 %
2.	Kurang	8,87 – 14,66	2	16,67 %
3.	Cukup	14,67 – 20,45	5	41,67 %
4.	Baik	20,46 – 26,24	4	33,33 %
5.	Sangat baik	$\geq 26,65$	0	0 %

Tabel 8 menunjukkan hasil penelitian distribusi frekuensi data *pretest backhand* 4 orang (33,33%) dengan kategori baik, 5 orang (41,67%) dengan kategori cukup, 2 orang (16,67%) dengan kategori kurang, 1 orang (8,33%) dengan kategori sangat kurang, jumlah keseluruhan sampel ada 12 pemain. Berikut histogram data *pretest backhand* akurasi:



Gambar 8. Distribusi persentase data *pretest* kemampuan *backhand*

b. Posttest

Tabel 9. Deskripsi *posttest backhand*

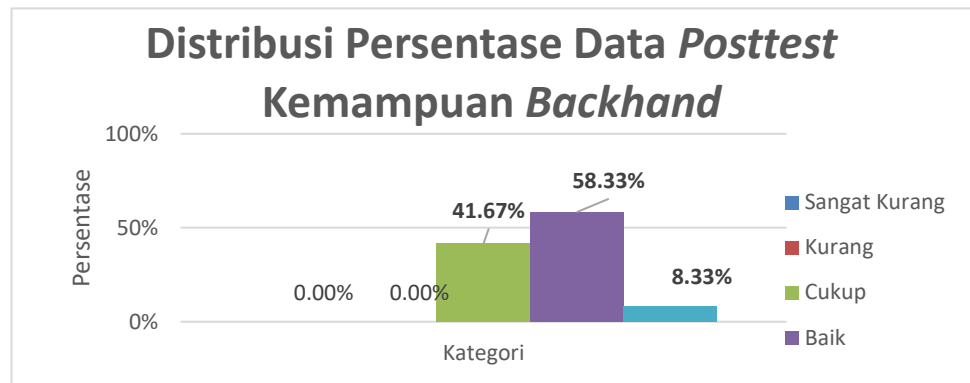
No.	Deskripsi	Nilai
1.	Minimum	15
2.	Maksimum	28
3.	Modus	15
4.	Mean	21,75
5.	Standar Deviasi	4,22

Hasil penelitian data *posttest* akurasi pukulan *groundstroke backhand* menunjukkan bahwa perolehan nilai minimum 15, maksimum 28, modus 15, mean 21,75, standar deviasi 4,22.

Tabel 10. Distribusi frekuensi *posttest backhand*

No.	Kategori	Range	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Sangat kurang	< 8,87	0	0 %
2.	Kurang	8,87 – 14,66	0	0 %
3.	Cukup	14,67 – 20,45	5	41,67 %
4.	Baik	20,46 – 26,24	7	58,33 %
5.	Sangat baik	≥ 26,25	1	8,33 %

Tabel 10 menunjukkan hasil penelitian distribusi frekuensi data *posttest forehand* 4 orang (33,33%) dengan kategori sangat baik, 3 orang (25%) dengan kategori baik, 3 orang (25%) dengan kategori cukup, 2 orang (16,7%) dengan kategori kurang, jumlah keseluruhan sampel ada 12 pemain. Berikut histogram data *posttest backhand* akurasi:



Gambar 9. Distribusi persentase data *posttest* kemampuan *backhand*

c. Peningkatan/perubahan

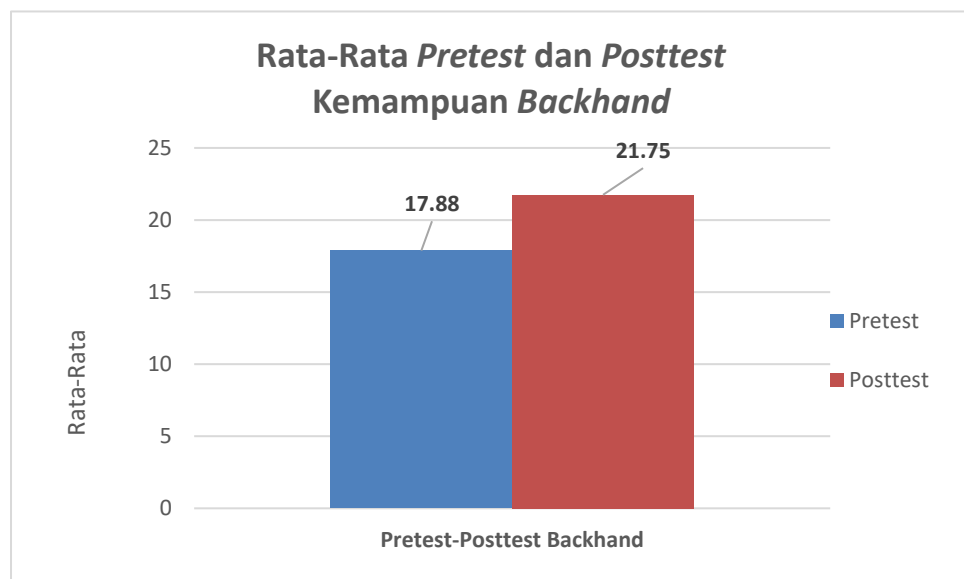
Tabel 11. Deskripsi dan kemampuan peningkatan kemampuan *backhand*

No.	Deskripsi	Nilai
1.	Minimum	-2
2.	Maksimum	11
3.	Modus	3
4.	Mean	3,88
5.	Standar Deviasi	3,30

Hasil penelitian data peningkatan/perubahan akurasi pukulan *groundstroke backhand* menunjukkan bahwa perolehan nilai minimum -2 maksimum 11, modus 3, mean 3,88, standar deviasi 3,30 untuk lebih jelas bisa dilihat pada Tabel 12.

Tabel 12. Peningkatan kemampuan *backhand*

No.	PRETEST	POSTTEST	PENINGKATAN
1.	16	22	6
2.	28	28	0
3.	22	20	-2
4.	14	25	11
5.	20,5	26	5,5
6.	21,5	24	2,5
7.	18	23	5
8.	14,5	20	5,5
9.	10	15	5
10.	15	18	3
11.	23	25	2
12.	12	15	3
Rata-Rata	17,88	21,75	3,87



Gambar 10. Rata-rata *pretest* dan *posttest* kemampuan *backhand*

1. Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas ini adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *kolmogrov-smirnov*. Kaidah yang dijadikan acuan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0,05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas adalah sebagai berikut.

Tabel 13. Uji Normalitas

Variabel		Sig.	Keterangan
Akurasi Groundstroke	Pretest forehand	0,200	Normal
	Posttest forehand	0,200	Normal
	Pretest backhand	0,200	Normal
	Posttest backhand	0,200	Normal

Berdasarkan hasil di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi data *pretest* dan *posttest* lebih besar dari 0,05 yaitu 0,200 dan menunjukkan data berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Tujuan dari uji homogenitas ialah untuk menguji kesamaan sampel, yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria dari homogenitas ialah jika $p \text{ value (sig.)} > 0,05$

maka dinyatakan homogen, dan sebaliknya. Hasil dari homogenitas ini dapat dilihat pada Tabel 14 di bawah ini.

Tabel 14. Uji Homogenitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Groundstroke forehand	0,118	Homogen
Groundstroke backhand	0,058	Homogen

Dari Tabel 14 dapat dilihat bahwa keterangan menunjukkan homogen semua. Untuk variabel *groundstroke forehand* diperoleh angka 0,118 dan *groundstroke backhand* diperoleh angka 0,058.

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan guna mengetahui penerimaan atau penolakan dari hipotesis yang diajukan. Uji hipotesis menggunakan uji-t (paired sampel t-test) pada taraf signifikan 5%. Hasil dari ujian hipotesis uji-t dapat dilihat pada tabel 15.

Tabel 15. Uji Hipotesis

Variabel	Sig.	Keterangan
Groundstroke forehand	0,011	Signifikan
Groundstroke backhand	0,002	Signifikan

Berdasarkan hasil uji paired t-test untuk *groundstroke forehand* didapatkan p value (sig) sebesar 0,011 dan *groundstroke backhand* sebesar 0,002.

D. Pembahasan

Metode latihan *precision with tempo* cocok untuk peningkatan akurasi pukulan *groundstroke*. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan rata-rata dari skor *groundstroke forehand* maupun *groundstroke backhand* pada pemain UKM Tennis Lapangan UNY.

Rata-rata skor *pretest forehand* adalah 23,67, kemudian setelah dilakukan perlakuan dengan metode latihan *precision with tempo* terjadi peningkatan, yaitu menjadi 26,58. Dapat dikatakan bahwa peningkatan akurasi pukulan *groundstroke forehand* setelah memperoleh perlakuan melalui metode latihan *precision with tempo*, yaitu sebesar 2,77.

Berkaitan dengan akurasi pukulan *groundstroke backhand*, yaitu mengalami peningkatan rata-rata sebesar 3,87. Pada saat *pretest backhand*, rata-rata yang diperoleh adalah sebesar 17,88. Kemudian, setelah memperoleh perlakuan dengan metode latihan *precision with tempo*, rata-rata akurasi pukulan *groundstroke backhand* menjadi 21,75.

Selain itu, setelah dilakukan analisis data menggunakan SPSS, hasil uji hipotesis menyatakan bahwa data yang diperoleh sebesar 0,011 untuk variabel *groundstroke forehand* dan 0,002 untuk variabel *groundstroke backhand*, angka tersebut dinyatakan signifikan. Oleh karena itu, dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan dengan menggunakan metode *precision with tempo* berpengaruh untuk meningkatkan akurasi pukulan *groundstroke* pada UKM Tennis Lapangan UNY.

Melalui metode latihan *precision with tempo*, maka kualitas teknik dalam bermain tenis lapangan dapat dikuasai dengan baik. Menurut Sukadiyanto (2002: 29) prinsip dasar dalam bermain tenis lapangan adalah memukul bola melewati atas net dan masuk ke dalam lapangan permainan lawan. Pada saat memukul bola harus diusahakan agar menyulitkan lawan dalam melakukan pengembalian. Untuk mempersulit lawan dalam memukul bola, ada beberapa teknik dasar dalam bermain tenis lapangan salah satunya teknik *groundstroke*.

Menurut J. Brown (2001: 31) *groundstroke* adalah pukulan setelah bola memantul ke lapangan. Sementara itu menurut pendapat Yudoprasetyo (1981:40) *groundstroke* adalah pukulan yang dilakukan terhadap bola yang menyentuh tanah (lapangan). Berdasarkan pendapat yang dikemukakan di atas maka dapat disimpulkan bahwa *groundstroke* adalah teknik memukul bola yang dilakukan setelah bola jatuh ke tanah atau lapangan permainan sendiri. Untuk pegangan tangan kanan, pukulan *stroke* yang dimainkan pada sisi kanan dari tubuh, untuk pegangan tangan kiri, sebaliknya (M. Crespo dan Dave Milley, 1998: 105).

Olahraga tenis lapangan adalah olahraga yang tidak mengenal usia, jenis kelamin, keterbatasan fisik atau cacat fisik dan latar belakang pemain tenis lapangan. Olahraga ini dapat dilakukan siapa saja, tanpa ada syarat yang membatasi orang untuk melakukan olahraga ini bahkan mampu berprestasi dibidang tenis lapangan. Apabila seorang atlet ingin

meningkatkan kualitas permainan tenis, maka diperlukan latihan yang teratur dan terstruktur.

Menurut Martin dalam Nossek yang dikutip oleh Sukadiyanto (2002: 7) latihan adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Sebagai contoh, apabila seorang petenis agar dapat melakukan *groundstroke* secara akurat dan tepat pada sasaran yang diinginkan, maka diperlukan latihan dalam memukul bola secara konsisten pada target. Dalam melakukan latihan, kita juga harus mempunyai tujuan latihan.

Tujuan latihan adalah suatu pencapaian yang melalui proses latihan dengan benar dan terstruktur. Penelitian model latihan *precision with tempo* memiliki tujuan, yaitu untuk meningkatkan kualitas akurasi pukulan *groundstroke forehand* dan *backhand*. Menurut Estevam Strecker dkk. (2011: 3501) dalam jurnal *Test-retest Reliability for Hitting Accuracy Tennis Test*, akurasi merupakan salah satu mekanisme utama dimana poin dapat dimenangkan. Di dalam jurnal tersebut dijelaskan bahwa akurasi adalah suatu tindakan mengeksekusi tembakan yang mendarat dilokasi tertentu di lapangan tenis, pemain tenis mungkin dapat menjaga bola tenis cukup jauh dari lawan mereka sehingga mereka tidak dapat menyentuh bola tenis (tembakan pemenang) atau menyebabkan lawan menjadi tidak cukup seimbang, sehingga lawan melakukan kesalahan yang dipaksakan. Hal itu juga disampaikan oleh JB Myers dkk. (2007: 1922) dalam jurnal *Reliability*,

Precision, Accuracy, and Validity of Posterior Shoulder Tightness Assessment in Overhead Athletes, bahwa akurasi berarti mampu memukul bola tenis ke satu target spesifik di lapangan tenis.

Model latihan ini salah satunya mengarah kepada kualitas ketepatan dalam memukul teknik *groundstroke forehand* dan *backhand*. Menurut Frank van Fraeyenhove (2018), *precision with tempo* adalah metode latihan yang dilakukan oleh dua orang pemain tenis lapangan dengan arah bola lurus (*straight*) menggunakan waktu satu menit dan pemain tersebut memukul *forehand* dan *backhand* sebanyak-banyaknya dengan diberi target kerucut (*cone*), pemain berada di garis belakang dan pelatih berada di luar lapangan, pada saat pelatih memberi aba-aba mulai pemain memulai pukulan *groundstroke* tersebut dan secara bersamaan waktu dimulai selama satu menit.

Model latihan ini salah satu sarannya adalah untuk meningkatkan akurasi pukulan *groundstroke forehand* dan *backhand* karena didukung oleh beberapa prinsip-prinsip latihan. Menurut Suharjana (2007: 22) ada tiga prinsip latihan yang dapat meningkatkan akurasi pukulan *groundstroke*, yang pertama prinsip beban progresif artinya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan. Ajeg berarti latihan harus dilakukan secara kontinyu, tidak kadang-kadang. Maju berarti latihan semakin hari harus semakin meningkat. Sedangkan berkelanjutan berarti dalam setiap latihan merupakan lanjutan dari proses latihan sebelumnya. Yang kedua prinsip spesifik, yaitu setiap bentuk rangsang akan direspon secara khusus oleh

setiap olahragawan. Untuk itu, materi latihan harus dipilih sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga. Selanjutnya prinsip latihan bervariasi, prinsip latihan ini bertujuan untuk menghindari rasa bosan yang ditimbulkan oleh olahragawan.

Setiap sasaran latihan memiliki aturan dosis yang berbeda-beda, sehingga akan membantu proses adaptasi ke dalam organ tubuh. Dosis latihan yang selalu berat setiap tatap muka akan menyebabkan *overtraining*, sebaliknya dosis yang selalu ringan tidak memiliki dampak pada organ tubuh. Prinsip-prinsip di atas merupakan salah satu pengaruh peningkatan latihan *precision with tempo* terhadap akurasi pukulan *groundstroke forehand* dan *backhand*.

E. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya oleh Penulis, akan tetapi dari usaha yang sudah dilakukan tetap memiliki kekurangan atau kendala, antara lain:

1. Sulitnya mengontrol kegiatan testi di luar jam latihan, hal ini dapat berpengaruh terhadap kualitas kondisi tubuh.
2. Tingkat kedisiplinan testi yang kurang.
3. Pada saat pengambilan data *pretest* dan *posttest*, tidak semua testi dalam kondisi badan yang baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data yang sudah Penulis kemukakan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa latihan dengan menggunakan metode *precision with tempo* sangat berpengaruh untuk meningkatkan akurasi pukulan *groundstroke* pada anggota UKM Tenis Lapangan UNY. Hal ini bisa dilihat pada bab hasil penelitian dan pembahasan yang menunjukkan bahwa 10 pemain dari 12 pemain mengalami peningkatan akurasi pukulan *groundstroke* setelah memperoleh pelatihan *precision with tempo* selama 16 kali pertemuan dari tanggal 6 November – 15 Desember di Lapangan Tenis *Outdoor* FIK UNY.

B. Implikasi

1. Hasil penelitian tersebut dapat menjadi tolok ukur mengenai pengaruh latihan *precision with tempo* terhadap akurasi pukulan *groundstroke* pada UKM Tenis Lapangan UNY.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan introspeksi bagi pelatih tenis lapangan bahwa ternyata latihan *precision with tempo* mempunyai pengaruh terhadap akurasi pukulan *groundstroke*. Oleh karena itu, latihan *precision with tempo* perlu diajarkan dengan tujuan agar anggota UKM Tenis Lapangan UNY memiliki akurasi pukulan *groundstroke* yang bagus dalam bermain tenis lapangan.

C. Saran

Adapun saran yang ingin Penulis sampaikan baik yang ditujukan kepada pelatih maupun atlet, yaitu sebagai berikut :

1. Bagi pelatih, hendaknya pelatih UKM Tenis Lapangan UNY memberikan program latihan *precision with tempo* kepada anggota UKM Tenis Lapangan, agar anggota UKM Tenis Lapangan UNY mempunyai akurasi pukulan *groundstroke* yang bagus dalam bermain tenis lapangan.
2. Bagi atlet, hendaknya memahami mengenai pentingnya akurasi pukulan *groundstroke* pada permainan tenis lapangan dan selalu menerapkan akurasi pukulan *groundstroke* pada setiap bermain atau bertanding tenis lapangan.



DAFTAR PUSTAKA

- Alim, Abdul. (2019). *Teknik dan Taktik Bermain Tenis Lapangan*. Jakarta: Mentari Jaya.
- A., Palmizal. (2012). Pengaruh Metode Latihan Eeementer terhadap Akurasi *Groundstroke Forehand* dalam Permainan Tenis. *Cerdas Sifa*, 1, 3.
- Antunez, R.M., Hernandez, F.J.M., Garcia, J.P.F., et al. (2012), Relationship Between Motor Variability, Accuray, and Ball Speed in the Tennis Serve. *Human Kinetics*, 33, 45-53.
- Brown, J. (2001). *Tenis Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Center, E. 2014. *3 Cara Memegang Raket Tenis Lapangan*. Diakses dari <https://edukasicenter.com/2016/05/3-cara-memegang-raket-tenis-lapangan.html> pada tanggal 9 Februari 2019 pukul 21.55.
- Crespo, M & Milley, D. (1998). *Advanced Coaches Manual*. Roehampton: ITF.
- Echol, J. & Sadili, M.H. (1996). *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta: Gramedia.
- Irianto, D. P. (2016). *Pedoman Gizi Lengkap Keluarga & Olahragawan*. Yogyakarta: ANDI.
- ITF. (2015). *Rules of Tennis*. Roehampton: London.
- Komari, A. (2012). *Biomekanika Olahraga*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Lardner, R. (2003). *Pedoman Lengkap Bermain Tenis*. Semarang: Dahara Prize.
- Loman, L. (2008). *Petunjuk Praktis Bermain Tenis*. Bandung: Angkasa.
- Moeslim, M. 1968. *Tes dan Pengukuran Keolahraagaan, Jilid II*. Yogyakarta: STO.
- Myers, J.B., Oyama, S., Wassinger, C.A. (2007). Reliability, Precision, Accuracy, and Validity of Posterior Shoulder Tightness Assessment in Overhead Athletes. *The American Journal of Sports Medicine* 35 (11), 1922-1930.
- Nora, R. 2017. *11 Teknik Dasar Tenis Lapangan Beserta Gambar*. Diakses dari <https://olahragapedia.com/teknik-dasar-tenis-lapangan> pada tanggal 9 Februari 2019 pukul 22.05.
- Perry, I.S. Pre-Performance Routines, Accuracy in Athletic Performance and Self-Control. *Athens Journal of Sports*, 2,137-152.

- Rosriza, A. Pengembangan Model Pembelajaran Voli Forehand Tenis Lapangan. *Jurnal Paedagogik Keolahragaan*, 01, 20-28.
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Sikumbang, M., dkk. (1982). *Kesegaran Jasmani*. Padang.
- Soediharso. (2001). *Bahan Pendidikan Pelatih Tenis Tingkat Instruktur*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Strand, B.N. & Wilson, R. (1993). *Assessing Sport Skills*. United States of America: Human Kinetics Publishers.
- Strecker, E., Foster, E. B., Pasco, D.D. (2011). Test-Retest Reliability for Hitting Accuracy Tennis Test. *The Journal Strength & Conditioning Research* 25 (12), 3501-3505.
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. (1981). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta
- Sukadiyanto, (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK.
- Sukadiyanto. (2005). *Jurnal Olahraga Prestasi Prinsip-Prinsip Pola Bermain Tenis Lapangan*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2009). *Metode Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Supriyanto, A. (2015). *Psikologi Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Supriyanto, A. (2017). *Psikologi Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Reilly, T. (2010). *Ergonomics in Sport and Physical Activity*. United States: Human Kinetics.
- Yudoprasetyo. (1981). *Belajar Tenis*. Jakarta: Bhratara Karya Aksara.
- Yulianto, D.W. & Alim, A (2018). *Buku Panduan Tes Fisik dan Teknik Tenis Lapangan*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Zein, M. I. (2018). *Diktat Kuliah Ilmu Statistik Keolahragaan: menggunakan aplikasi SPSS*. Yogyakarta: FIK UNY.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Pengesahan Proposal TAS

	<p>KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHIRAGAAN JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta. 55281.</p>
<hr/>	
Nomor	: 115/PKL/XII/2018
Lamp.	: 1 Ekemplar proposal
Hal	: Bimbingan Skripsi
Kepada Yth	
Bapak	: Dr. Abdul Alim, M.Or
Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :	
Nama	: Fathoni Hidayat
NIM	: 15602244006
Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :	
" PENGARUH LATIHAN PRECISION WITH TEMPO TERHADAP AKURASI PUKULANGROUNDSTROKE PADA UNIT KAEGIATAN MAHASISWA TENIS LAPANGAN UNY "	
Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.	
Yogyakarta, 10 Desember 2018	
	
Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or NIP 19711229 200003 2 001	
*) Blangko ini kalau sudah selesai Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali	

Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
 PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
 Alamat : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Fathoni Hidayat
 NIM : 15602244006
 Pembimbing : Dr.Abdul Alim, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	2/11/2018	Perbaiki preposal dan latar belakang.	
2.	5/11/2018	Kajian Pustaka dan Kerangka Berpikir.	
3.	6/11/2018	Diskusi instrumen penelitian dan program latihan.	
4.	26/12/2018	Diskusi bab IV.	
5.	15/01/2019	Analisis data dan pembahasan.	
6.	24/01/2019	Perbaiki Bab I-V.	
7.	14/02/2019	Memperbaiki foto fulls dan abstrak.	
8.	26/02/2019	Diskusi persiapan ujian dan penguasaan materi.	
9.	08/03/2019	Memperbaiki abstrak dan pembahasan	

Kajur PKL.

*) Blangko ini kalau sudah selesai
 Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL
 Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali

Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
 NIP 19711229 200003 2 001

Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Penelitian



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

17 Desember 2018.

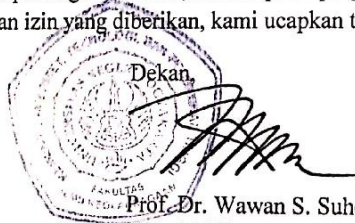
Nomor: 12.13/UN.34.16/PP/2018.
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.
Ketua UKM Tenis Lapangan UNY
di Tempat.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Fathoni Hidayat.
NIM : 15602244006
Program Studi : PKO.
Dosen Pembimbing : Dr. Abdul Alim, M.Or.
NIP : 198211292006041001
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 6 November s/d 15 Desember 2018
Tempat : Lapangan Tenis FIK UNY.
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Precision With Tempo Terhadap Akurasi Pukulan Groundstroke pada Unit Kegiatan Mahasiswa Tenis Lapangan UNY.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

- Tembusan :**
1. Kaprodi PKO.
 2. Pembimbing Tas.
 3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian UKM Tenis Lapangan UNY



UNIT KEGIATAN MAHASISWA
TENIS LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA



Sekretariat : Lapangan Tenis Outdoor , Karangmalang Yogyakarta Telp 085730426003

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini Ketua dan Pembina UKM Tenis Lapangan UNY, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta ini menerangkan bahwa mahasiswa FIK UNY:

Nama : Fathoni Hidayat
NIM : 15602244006
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO)

Mahasiswa tersebut benar-benar telah melakukan penelitian dan pengambilan data di UKM Tenis Lapangan UNY pada tanggal 6 November - 15 Desember 2018, dengan judul penelitian "Pengaruh Latihan *Precision With Tempo* Terhadap Akurasi Pukulan *Groundstroke* Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tenis Lapangan UNY"


Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 18 Desember 2018


Mengetahui,

Pembina UKM Tenis Lapangan

Ketua UKM Tenis Lapangan


Dr. Yudanto, M.Pd
NIP. 19810702 20050 1001




Lia Dyah Ambarwati
NIM. 16601241024

Lampiran 5. Program Latihan

No.	Sesi latihan	Materi Latihan	Dosis
1.	1,2,3	1. Memukul bola rally groundstroke 2. Precision with tempo	30 menit 1 set 4 repetisi 1menit/repetisi
2.	4,5,6	3. Precision with tempo	2 set 3 repetisi 1 menit/rep
3.	7,8,9	4. Precision with tempo	2 set 4 repetisi 1 menit/repetisi
4.	10,11,12	5. Precision with tempo	2 set 4 repetisi 1 menit/repetisi
5.	13,14,15,16	6. Precision with tempo	3 set 3 repetisi 1 menit/repetisi

Lampiran 6. Sesi Latihan

Lampiran Sesi Latihan

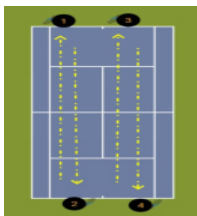
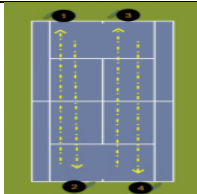
Sesi Latihan : 1,2,3

Tujuan Latihan : akurasi pukulan *groundstroke*

Durasi Latihan : Maksimum 120 menit

Jumlah atlet : 12

Peralatan : Raket, bola, *cone*, *stopwatch*

No.	Dosis	Materi latihan	Formasi	Keterangan
1.	10 menit	Pelaksanaan 1. Atlet dibariskan dan berdoa. 2. Pelatih menerangkan materi hari ini kepada atlet.	X XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Pastikan seluruh pemain mengerti akan materi latihan hari ini
2.	30 menit	Pemanasan Rally groundstroke		Pastikan semua atlet dalam kondisi siap untuk mengikuti materi latihan.
3.	50 menit	Precision with tempo		1 set 4 repetisi 1menit/repetisi
4.	10 menit	Penutup, pendinginan, berdoa	X XXXXXXXXXXXXX X XXXXXXXXXXXXX X	Pastikan atlet sudah pendinginan untuk mencegah cedera

Lampiran Sesi Latihan

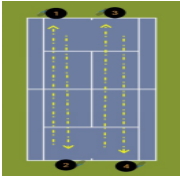
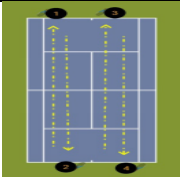
Sesi Latihan : 4,5,6

Tujuan Latihan : akurasi pukulan *groundstroke* dan ketepatan arah bola

Durasi Latihan : Maksimum 120 menit

Jumlah atlet : 12

Peralatan : Raket, bola, *cone*, *stopwatch*

No.	Dosis	Materi latihan	Formasi	Keterangan
1.	10 menit	<p>Pelaksanaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet dibariskan dan berdoa. 2. Pelatih menerangkan materi latihan hari ini kepada atlet. 	<p style="text-align: center;">X XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p>	Pastikan seluruh pemain mengerti akan materi latihan hari ini
2.	10 menit	Pemanasan <i>grounstroke</i>		Pastikan pemain sudah siap menerima materi latihan pada hari ini
3.	60 menit	<p>Latihan inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Precision with tempo 		2 set 3 repetisi 1 menit/rep
4.	Penutup	<p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pendinginan setiap individu pemain 2. Berdoa penutup 	<p style="text-align: center;">X XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p>	Pastikan pemain pendinginan dengan benar agar terhindar dari cedera

Lampiran Sesi Latihan

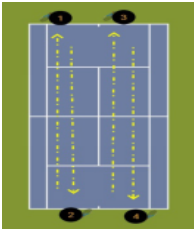
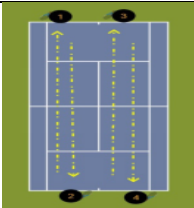
Sesi Latihan : 7,8,9

Tujuan Latihan : akurasi pukulan *groundstroke* dan ketepatan arah bola

Durasi Latihan : Maksimum 120 menit

Jumlah atlet : 12

Peralatan : raket, bola, cone, stopwatch

No.	Dosis	Materi latihan	Formasi	Keterangan
1.	10 menit	pelaksanaan 1. Berdoa sebelum memulai latihan 2. Pelatih menyampaikan materi latihan hari ini	X XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Patikan atlet sudah paham dengan materi latihan hari ini.
2.	15 menit	Pemanasan mukul groundstroke		Pastikan pemain sudah siap menerima materi latihan hari ini
3.	60 menit	Latihan inti 1. Precision with tempo		2 set 4 repetisi 1 menit/repetisi
4.	10 menit	Penutup 1. Pendinginan setiap atlet 2. Berdoa setelah latihan	X XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Pastikan atlet sudah pendinginan untuk mencegah cedera

Lampiran Sesi Latihan

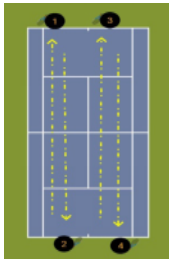
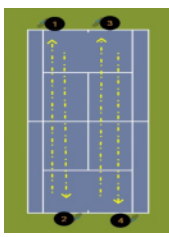
Sesi Latihan : 10,11,12

Tujuan Latihan : Ketepatan arah pukulan

Durasi Latihan : Maksimum 120 menit

Jumlah atlet : 12

Peralatan : Raket, bola, *cone*, *stopwatch*

No.	Dosis	Materi Latihan	Formasi	Keterangan
1.	10 menit	Pelaksanaan 1. Berdoa sebelum memulai latihan 2. Penyampaian materi hari ini	X XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Pastikan atlet paham materi latihan hari ini
2.	15 menit	Pemanasan mukul groundstroke		Pastikan pemain sudah siap untuk menerima materi latihan hari ini
3.	60 menit	Latihan inti 1. Precision with tempo		2 set 4 repetisi 1 menit/repetisi

Lampiran Sesi Latihan

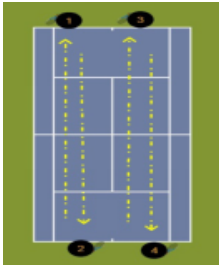
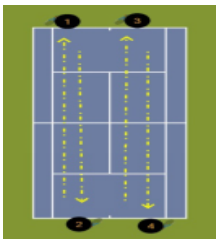
Sesi Latihan : 13,14,15,16

Tujuan Latihan : Ketepatan arah pukulan

Durasi Latihan : Maksimum 120 menit

Jumlah atlet : 12

Peralatan : Raket, bola, *cone*, *stopwatch*

No	Dosis	Materi Latihan	Formasi	Keterangan
1.	10 menit	Pelaksanaan 1. Berdoa sebelum latihan 2. Penyampaian materi latihan	X XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Pastikan para pemain paham materi latihan hari ini
2.	10 menit	Pemanasan groundstroke		Pastikan para atlet siap menerima materi latihan hari ini
3.	60 menit	Precision with tempo		3 set 3 repetisi 1 menit/repetisi
4.	10 menit	Penutup : 1. Pendinginan 2. Berdoa penutup	X XXXXXXXXXX X XXXXXXXXXX X	Pastikan atlet sudah melakukan pendinginan untuk mencegah cedera

Lampiran 7. Biodata

No.	Nama	Tempat, tanggal lahir
1.	EM	Palangkaraya, 17 Oktober 1998
2.	DRR	Jombang, 4 Januari 1998
3.	AN	Ciamis, 14 Agustus 1998
4.	FM	Cilacap, 3 Januari 1998
5.	AA	Sleman, 27 Agustus 1998
6.	ATP	Palembang, 18 November 1997
7.	AKA	Banjarnegara, 17 Oktober 1998
8.	LDA	Trenggalek, 3 Agustus 1997
9.	RRP	Cilacap, 14 Juli 2000
10.	MOB	Klaten, 5 Oktober 1999
11.	RW	Gunungkidul, 5 Mei 2000
12.	AMA	Sleman, 28 Februari 1999

Lampiran 8. Data *Pretest*

FORM PRETEST

(sebelum treatment)

NO	NAMA	TOTAL SKOR FOEHAND	TOTAL SKOR BACKHAND
1.	EM	27	16
2	DRR	27	16
3	AM	26,5	22
4.	FM	21	14
5.	AA	29,5	20,5
6	ATP	22,5	21,5
7.	AKA	17,5	18
8.	LDA	19	14,5
9.	RDP	17	6,5
10.	MOB	31,5	15
11.	RW	26	23
12	AMA	22	12

Lampiran 9. Data *Posttest*

FORM POST TEST

(sesudah treatment)

NO	NAMA	TOTAL SKOR FOEHAND	TOTAL SKOR BACKHAND
1.	EM	24	22
2.	DRR	29	28
3.	AN	23	14
4.	FM	20	25
5.	AA	33	26
6.	ATP	26	24
7.	AKA	31	23
8.	LDA	26	20
9.	RRP	20	12
10.	MOB	33	18
11.	RW	27	25
12.	AMA	24	15

Lampiran 11. Data Statistik

Lampiran Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pretestf	postesf	pretesb	postestb
N		12	12	12	12
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	23.6667	26.5833	17.8750	21.7500
	Std. Deviation	4.63354	4.14418	5.22722	4.22385
Most Extreme Differences	Absolute	.109	.116	.140	.120
	Positive	.099	.116	.140	.112
	Negative	-.109	-.111	-.109	-.120
Test Statistic		.109	.116	.140	.120
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran Uji Homogenitas

Forehand

Correlations

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
F	25.1250	4.54984	24
Forehand	1.5000	.51075	24

Correlations

		F	Forehand
F	Pearson Correlation	1	.327
	Sig. (2-tailed)		.118
	N	24	24
Forehand	Pearson Correlation	.327	1
	Sig. (2-tailed)	.118	
	N	24	24

Backhand

Correlations

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
B	19.8125	5.05150	24
Backhand	1.5000	.51075	24

Correlations

		b	Backhand
B	Pearson Correlation	1	.392
	Sig. (2-tailed)		.058
	N	24	24
Backhand	Pearson Correlation	.392	1
	Sig. (2-tailed)	.058	
	N	24	24

Lampiran Uji Hipotesis (*Paired t Test*)

T- Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretestf	23.6667	12	4.63354	1.33759
	postesf	26.5833	12	4.14418	1.19632
Pair 2	pretesb	17.8750	12	5.22722	1.50897
	postestb	21.7500	12	4.22385	1.21932

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretestf & postesf	12	.716	.009
Pair 2	pretesb & postestb	12	.777	.003

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Dev.	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	prete stf - poste sf	-2.92	3.34	.96302	-5.03625	-.79708	-3.029	11	.011
Pair 2	prete sb - poste stb	-3.88	3.30	.95172	-5.96973	-1.78027	-4.072	11	.002

DOKUMENTASI



Gambar 11. Pelaksanaan *pretest backhand groundstroke*



Gambar 12. Pelaksanaan *posttest forehand groundstroke*



Gambar 13. Foto bersama sampel penelitian